

กฐินสามัคคี ๑๐๐ ปี มหามงคล



ในวาระมงคลสมัย

๑๐๐ พระชันษา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ.๙)

๑๐๐ ปี ชาตกาล พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)



ภาพถ่าย ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี



คำถวายผ้ากฐิน

"อิมัง ภันเต, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระ ทุสสัง,
สังฆัสสะ, โอโณชะยามะ,
สาธุ โน ภันเต, สังโฆ,
อิมัง สะปะริวารัง, กะฐินะทุสสัง,
ปะฏิคคัณหาตุ,
ปะฏิคคะเหตตะวา จะ, อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง,
อัตถะระตุ,
อัมหากัง ฑีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ"



ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารนี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐินกับทั้งบริวารนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย และเมื่อรับแล้วขอจงกรานใช้กฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ ฯ



อนิสงส์กฐินสำหรับผู้ทอด

๑. ได้สืบต่ออายุพระพุทธศาสนา ถวายกำลังแก่สมณะพระสงฆ์ผู้ดำรงศาสนา

๒. ได้สงเคราะห์พระสงฆ์ตามพระวินัย นิยมบรมพุทธานุญาต

๓. รักษาประเพณีที่ดีมิให้เสื่อมสูญ

๔. เป็นการบูชาพุทธโอวาทของพระบรมศาสดา

๕. ได้ชื่อว่าบำเพ็ญมหาทาน

๖. เป็นปัตตานุโมทนามัย

๗. ทำทรัพย์และชีวิตให้เป็นสาระ

๘. สร้างความสามัคคีในหมู่พุทธบริษัท

๙. สั่งสมทุนคือบุญกุศลไว้ภายภาคหน้า

๑๐. เป็นการสร้างทางไปสวรรค์ และนิพพานให้แก่ตนเอง





ธรรมะ

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต



การตำหนิติเตียนผู้อื่น

ถึงเขาจะผิดจริงก็เป็นการก่อกวนจิตใจตนเองให้ขุ่นมัวไปด้วย
ความเดือดร้อนวุ่นวายใจที่คิดตำหนิผู้อื่นจนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น
นักปราชญ์ถือเป็นความผิดและบาปกรรม ไม่มีดีเลย
จะเป็นโทษให้ท่านได้สิ่งไม่พึงปรารถนา
มาทรมานอย่างไม่คาดฝัน
การกล่าวโทษผู้อื่นโดยขาดการไตร่ตรอง
เป็นการสั่งสมโทษและบาปใส่ตนให้ได้รับความทุกข์
จึงควรสลดสังเวชต่อความผิดของตน
งดความเห็นที่เป็นบาปภัยแก่ตนเสีย
ความทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว
แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทำไมพอใจสร้างขึ้นเอง



การพัฒนาตน

คนเราทุกคนใหญ่แต่กาย ใหญ่แต่ชาติ ใหญ่แต่ชื่อ ใหญ่แต่ยศ
ใหญ่แต่ความสำคัญตน แต่ความรู้-ความฉลาดเท่านั้น
ที่จะทำตนให้ร่มเย็นเป็นสุข ทั้งกายและใจโดยถูกทาง
ตลอดจนให้ผู้อื่นได้รับความร่มเย็นเป็นสุขด้วย
นั่นไม่ค่อยเจริญเติบโตด้วย และไม่สนใจบำรุงให้ใหญ่โตด้วย
จึงเกิดความเดือดร้อนกันอยู่ทุกหนทุกแห่ง
โดยไม่เลือกเพศ-วัย-ชาติ-ชั้นวรรณะ อะไรเลย



การบำรุงรักษาใจ

การบำรุงรักษาสิ่งใดๆ ในโลก
การบำรุงรักษาตนคือใจเป็นเยี่ยม
จุดที่เยี่ยมยอดของโลก คือ ใจ
ควรบำรุงรักษาด้วยดี
ได้ใจแล้ว คือ ได้ธรรม
เห็นใจแล้ว คือ เห็นธรรม
รู้ใจแล้ว คือ รู้ธรรมทั้งมวล
ถึงใจตนแล้ว คือ ถึงพระนิพพาน



คนก็สักว่าคน ธรรมก็สักว่าธรรม

คนไม่สนใจธรรม ธรรมก็ไม่เข้าถึงใจคน
จึงกลายเป็นคนก็สักว่าคน ธรรมก็สักว่าธรรม
ไม่อาจยังประโยชน์ให้สำเร็จได้
แม้คนจะมีจำนวนมาก และแสดงธรรมให้ฟังทั้งพระไตรปิฎก
จึงเป็นเหมือนเทน้ำใส่หลังหมา มันสลัดออกเกลี้ยงไม่มีเหลือ
ธรรมจึงไม่มีความหมายในใจของคน
เหมือนน้ำไม่มีความหมายบนหลังหมาฉันนั้น





ใจคือสมบัติอันล้ำค่า

ใจนี้ คือ สมบัติอันล้ำค่า
จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป
คนพลาดใจ คือ คนไม่สนใจปฏิบัติต่อดวงใจ
ดวงวิเศษในร่างนี้
แม้จะเกิดสักร้อยชาติพันชาติ
ก็คือผู้เกิดพลาดอยู่นั่นเอง



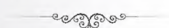
อย่าสำคัญตนเอง

อย่าสำคัญว่าตนเอง เก่งกาจสามารถฉลาดรู้กว่าเขาเลย
ถึงกับสร้างความมืดมิดปิดตาทับถมตัวเอง
จนไม่มีวันสร่างซา เมื่อถึงเวลาจนตรอกอาจจนยิ่งกว่าสัตว์
ยังไม่เตรียมทราบไว้เสียแต่บัดนี้ ซึ่งอยู่ในฐานะอันควร
เมื่อมีผู้เตือนสติ ควรยึดมาเป็นธรรมคำสอน
จะเป็นคนมีขอบเขตมีเหตุผล ไม่ทำตามความอยาก
เมื่อพยายามฝ่าฝืนให้เป็นไปตามทางของนักปราชญ์ได้
จะประสบผลคือความสุขในปัจจุบันทันตา
แม้จะมิได้เป็นเจ้าของเงินล้าน
แต่มีทางได้รับความสุขจากสมบัติ และความประพฤติดีของตน



คนดีมีศีลธรรมหายากยิ่ง

หาคนดีมีศีลธรรมในใจ
หายากยิ่งกว่าเพชรนิลจินดา
ได้คนเป็นคนดีเพียงคนเดียว
ย่อมมีคุณค่ามากกว่าเงินเป็นล้านๆ
เพราะเงินเป็นล้านๆ
ไม่สามารถทำความร่มเย็นให้แก่โลกได้อย่างถึงใจ
เหมือนได้คนดีทำประโยชน์





อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่าๆ

ท่านทั้งหลายจงอย่าทำตัวเป็นตัวบ้งตัวหนอน
คอยกัดแทะกระดาษแห่งคัมภีร์ใบลานเปล่าๆ
โดยไม่สนใจพิจารณาสัจธรรมอันประเสริฐที่มีอยู่กับตัว
แต่มัวไปยึดธรรมที่ศึกษามาถ่ายเดียว
ซึ่งเป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า มาเป็นสมบัติของตน
ด้วยความเข้าใจผิดว่าตนเรียนรู้และฉลาดพอตัวแล้ว
ทั้งที่กิเลสยังกองเต็มหัวใจยิ่งกว่าภูเขาไฟ มิได้ลดน้อยลงบ้างเลย
จงพากันมีสติคอยระวังตัว อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่าๆ
เรียนเปล่าและตายทิ้งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย





สำคัญ "ตน"

ไม่ว่าธรรมส่วนใด
ถ้าสำคัญ **"ตน"** ว่าเสวย เป็นอันผิดทั้งนั้น

ภูริทตฺตธมฺโมวาท

ดีใดไม่มีโทษ ดีนั้นชื่อว่าดีเลิศ
ได้สมบัติทั้งปวง ไม่ประเสริฐเท่าได้ตน
เพราะตัวตนเป็นบ่อเกิดแห่งสมบัติ ทั้งปวง

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จะแยกกันไม่ได้
หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ต้องอิงอาศัยกันอยู่ฉันใดก็ดี
ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ก็อาศัยกันอยู่อย่างนั้น
สัทธรรมสามอย่างนี้ จะแยกกันไม่ได้เลย







ธรรมะ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช





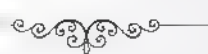
บุญ แปลตามศัพท์ว่า ชำระ ฟอกล้าง ท่านแสดงว่าแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ บุญที่เป็นส่วนของเหตุ ได้แก่ความดีต่างๆ เรียกว่าเป็นบุญ เพราะเป็นเครื่องชำระฟอกล้างความชั่ว บุญส่วนที่เป็นผลคือความสุข

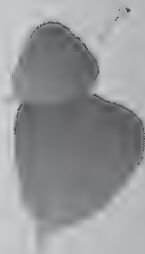
บุญที่เป็นส่วนเหตุ คือความดีเกิดจากการกระทำ ถ้าอยู่เฉยๆ ไม่ทำก็ไม่เกิดเป็นบุญขึ้น การทำบุญนี้ เรียกว่าบุญกิริยา จำต้องมีวัตถุ คือ สิ่งเป็นที่ตั้ง และสิ่งเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญทางพุทธศาสนาแสดงโดยย่อ ๓ อย่างคือ

บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา บุญคือความดีทั้ง ๓ ข้อ อันจะเป็นเครื่องชำระล้างความชั่ว ตลอดถึงรากเหง้าของความชั่ว



กุศล แปลว่ากิจของคนฉลาด หมายถึงความดีเช่นเดียวกับบุญ อกุศลแปลว่ากิจของคนไม่ฉลาด หมายถึงความชั่วเช่นเดียวกับบาป สรุปความว่าผลของบุญคือความดีนั้นคือความสุขที่เกิดจากความบริสุทธิ์ใจ เพราะการทำบุญคือความดีโดยตรง มุ่งชำระฟอกล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ สะอาดจากโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นอกุศล เรียกว่า ทำบุญเพื่อบุญหรือทำความดีเพื่อความดี แต่ละคนลองหัดทำบุญเพื่อบุญจะได้ความสุขอันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ ซึ่งเป็นความสุขอย่างบริสุทธิ์ในปัจจุบันที่ทำ







 **ความดี** มีอยู่ที่ตัวเราเอง ซึ่งเป็นคนดีขึ้นเพราะทำดี เมื่ออยากดูหน้าตาของความดี ก็จงส่องกระจกดูหน้าตัวเราเอง จะรู้สึกภูมิใจซึ่งแฝงอยู่ในใบหน้า ในสายตาอันส่อเข้าไปถึงจิตใจที่ดี อาจมีความอิ่มใจในความดีของตนเป็นอย่างมาก แต่ถ้าตัวของเราเองทุกคนทำไม่ดีต่างๆ ก่อให้เกิดทุกข์ร้อนเสียหายแก่ใครๆ ก็จะเป็นที่ติฉินนินทา เพราะการทำนั้นก่อให้เกิดโทษ นี่คือความชั่วที่มีอยู่ที่ตัวเราเอง ซึ่งเป็นคนชั่วเพราะทำชั่ว เมื่ออยากดูหน้าตาของความชั่ว ก็จงส่องกระจกดูหน้าของตัวเราเอง จะรู้สึกถึงความอัปยศอดสู ความปิดบังซ่อนเร้นแฝงอยู่ในใบหน้า ในสายตา อันส่อเข้าไปถึงจิตใจที่ไม่ดี อาจมีความเศร้าสร้อยตำหนิตนเอง รังเกียจตนเอง







 เมื่อทำดีก็ได้ผลดีทันที เมื่อทำชั่วก็ได้ผลชั่วขึ้นทันที อันผลดีผลชั่วที่ได้ทันทีนี้ ก็คือความเป็นคนดีความเป็นคนชั่ว เมื่อทำดีก็เป็นคนดีขึ้นทันที เมื่อทำชั่วก็เป็นคนชั่วทันที ตนเองจะรู้หรือไม่รู้ ผู้อื่นจะรู้หรือไม่รู้ก็ไม่เป็นเหตุเปลี่ยนแปลงสัจจะ คือความจริงดังกล่าวนี้ได้ แต่ว่าผลคือความเป็นคนดีความเป็นคนชั่วดังกล่าวนี้เป็นของละเอียด ถ้าไม่ใช้ปัญญาพิจารณาแม้ตนเองก็ไม่รู้







การให้ทาน มีความหมายอย่างกว้างว่าการสละบริจาคสิ่งของอะไรแก่ใครๆ หรือแก่องค์การอะไรๆ ด้วยการให้เปล่า มิใช่เป็นการซื้อขายแลกเปลี่ยนหรือให้เช่า และมีความหมายตลอดถึงการให้กำลังกาย กำลังวาจา กำลังความคิด ความรู้ ช่วยในทางต่างๆ สรุปแล้วมี ๒ อย่าง คือ อามิสทาน ให้พัสดุสิ่งของอันเป็นกำลังทรัพย์ภายนอกต่างๆ ธรรมทาน ให้ธรรมอย่างบอกศิลปวิทยาให้ บอกทางของความดีความชั่ว



ทาน คือการให้ การสละกำจัดความโลภ ทานที่นับว่าจะอำนวยผลอันไพบูลย์ต้องประกอบด้วยเจตนาสมบัติ ถึงพร้อมด้วยเจตนา คือเจตนาดี แต่ก่อนให้ กำลังให้ และให้แล้ว **ศีล** ได้แก่เจตนางดเว้นความชั่วตามองค์สิขาบทที่ท่านบัญญัติไว้ ผู้มีศีลย่อมปรากฏเป็นผู้มีการงาน วาจา และอาชีพอันชอบ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้อภัยแก่สรรพสัตว์ ย่อมได้รับความปลอดภัยเป็นผล ผู้มีศีลย่อมได้รับผลคือความงามด้วยประการทั้งปวง **ภาวนา** ได้แก่การปฏิบัติอบรมให้สมาธิและปัญญาเกิดขึ้น การปฏิบัติอบรมให้เกิดสมาธิเรียกว่า สมถภาวนา ได้แก่การปฏิบัติหัดจิตให้แน่แน่ว ด้วยการบังคับจิตให้คิดเป็นอารมณ์เดียว บุญให้ความสุขแช่มชื่นตราบเท่าถึงสิ้นชีวิต







 ศีลเป็นตัวปกติภาพของคนโดยแท้ แต่คนโดยมากมักควบคุมตัวเองไว้ไม่ได้ จึงรักษาปกติภาพของตนไว้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติศีลเป็นขอบเขตของความประพฤติไว้ เพื่อช่วยให้คนรักษาปกติภาพของตนไว้นั่นเอง ส่วนที่ต้องรับจากพระนั้นก็เป็นเพียงวิธีชักนำอย่างหนึ่ง เพราะโดยตรงศีลนั้นต้องรับจากใจของตนเอง คือใจของตนเองต้องเกิดวิรัติทั้ง ๓ ข้อ เมื่อใจมีวิรัติขึ้น แม้เพียงข้อใดข้อหนึ่ง ก็เกิดเป็นศีลขึ้นทันที วิรัติ ๓ นั้นคือ ความเว้นได้ในทันทีที่เผชิญหน้ากับวัตถุ ๑ ความเว้นได้ด้วยตั้งใจถือศีลไว้ ๑ และความเว้นได้เด็ดขาดทีเดียว ๑





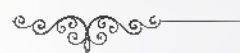
 เมื่อจักถือศีลก็ไม่ต้องไปที่ไหนอื่น ถือที่กายวาจา จิตนี้แหละ วัดก็ดี ป่าก็ดี เป็นอุปกรณ์ที่ให้ความสะดวกแก่การถือเท่านั้น เพราะฉะนั้น เมื่อหวังจะถือให้สะดวก จึงสมควรไปวัดเข้าป่า หรือสถานที่อันสมควรอื่นๆ พระพุทธเจ้าทรงแสดงศีลเป็นคำสอน ศีลคือปกติ กาย วาจา และจิต ถ้าปล่อยกาย วาจา จิตให้ผิดปกติแม้จะรับสิกขาบท ๕ ข้อก็ตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตามสิกขาบทก็ถือศีลไม่ได้ เพราะสิกขาบท หยาบกว่าศีล เมื่อทำดีอย่างหยาบๆ ยังไม่ได้ แล้วจะทำดีอย่างละเอียดได้อย่างไร การรับศีลนั้นแม้จะเป็นการรับจากพระภิกษุ แต่ถ้าเป็นการรับเพียงด้วยปาก ใจไม่ได้คิดงดเว้นอะไร ก็ไม่เกิดเป็นศีลได้ ตรงกันข้ามถึงแม้มิได้รับศีลจากพระภิกษุแต่มีใจงดเว้น ก็เกิดเป็นศีลได้







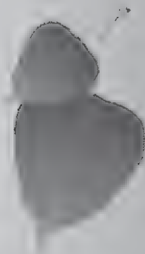
 **ศีลธรรม** สามารถระงับภัยต่างๆ ได้แน่ โดยเฉพาะภัยที่คนก่อให้เกิดแก่กันเอง ภัยที่คนก่อขึ้นนี้อาจทำให้ดินฟ้าอากาศแปรปรวนไปได้ด้วย เช่นเมื่อตัดไม้ทำลายป่าเสียหายกันโดยมาก ไม่ปลูกขึ้นทดแทนให้พอกัน ก็ทำให้เกิดความแห้งแล้ง เป็นต้น ฉะนั้นคนเรานี้เองเมื่อไม่มีศีลธรรมก็เป็นผู้ก่อภัยให้เกิดแก่กัน ตลอดถึงเป็นผู้ก่อความวิปริตแปรปรวนแห่งธรรมชาติได้ด้วย ต่อเมื่อพากันตั้งใจอยู่ในศีลธรรมความปกติสุขย่อมเกิดขึ้น ตลอดถึงธรรมชาติดินฟ้าอากาศ ย่อมเป็นไปโดยปกติ ทั้งคนอาจปรับปรุงธรรมชาติให้เกิดประโยชน์ขึ้นได้ด้วย



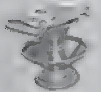


 พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทุกคนมีศีล และมีจิตใจงาม เพราะจะมีความสุขและอยู่ด้วยกันเป็นสุขจริงๆ ทุกๆ คนต้องการสุขด้วยกันทั้งนั้นไม่มีใครปฏิเสธ แต่ทำไมไม่เดินในทางของความสุข ไปเดินในทางของความทุกข์ แล้วก็ร่ำร้องว่าไม่มีความสุข









 ข้อวิตกว่า**ถือศีลไม่ร่ำรวย** นั้น ไม่ร่ำรวยในทางสุจริตจริง ถ้าคิดดูโดยรอบคอบจักเห็นว่าศีลเป็นข้อยกเว้นจากการถือเอาในทางทุจริต จึงไม่ได้ทางนั้นตรงตัวอยู่แล้ว แต่ก็ไม่ทำให้เสียหายยากจน เพราะทุจริตของตนทั้งส่วนตัวทั้งส่วนรวม และเมื่อตั้งใจประกอบอาชีพโดยชอบด้วยความไม่ประมาท ก็จักตั้งตนได้โดยลำดับ

ผู้ที่มาถือเอาในทางทุจริต ถึงจะร่ำรวยขึ้นก็เหมือนปลวกอ้วนเพราะกัดเสากับฝาเรือน ปลวกกัดเรือนยิ่งมากยิ่งอ้วนขึ้นเท่าไร เรือนก็ใกล้พังเข้าไปเท่านั้น จนอาจพังครืนลงไป ฉะนั้นโภคทรัพย์จะสมบูรณ์พูนเพิ่ม ก็เพราะพากันประกอบกระทำในทางที่ชอบ ที่สุจริต และไม่ทำตัวเป็นปลวกอ้วน



 ที่ว่าถ้ามัวถือศีลธรรมจะอยู่ในหมู่คนไม่ได้ จะต้องหลบไปอยู่คนเดียวนั้น จึงผิดไปเสียแล้ว เพราะเมื่อพิเคราะห์ดูตามเป็นจริงแล้ว กลับเห็นว่า จะต้องหลบไปอยู่คนเดียวเพราะไม่ถือศีลธรรมมากกว่า

คนที่อยู่ด้วยกันได้เพราะถือศีลธรรมต่อกัน แม้หมู่โจรจะปล้นคนอื่นก็ต้องไม่ปล้นกันเอง จึงคุมกันเป็นหมู่อยู่ด้วยกันได้ แปลว่าต้องมีศีลธรรมต่อกันนั่นเอง







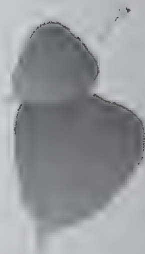
 **ศีลและธรรม** เป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาท ศีลเป็นเหตุให้งดเว้นไม่ทำสิ่งที่เป็นโทษ ธรรมเป็นเครื่องบำรุงจิตให้งดงาม สร้างอัธยาศัยนิสัยที่ดี ศีลเป็นเหตุให้งดเว้นไม่ทำสิ่งที่เป็นโทษ ถ้ามีเพียงศีลก็มีเพียงงดเว้นได้จากโทษ แต่ก็ยังมิได้ทำความดี ถ้ามีธรรมอยู่ด้วย จึงจะนำให้คุณความดีและทำให้จิตใจงามดังเช่น ไม่ฆ่าสัตว์เพราะมีศีล และเกื้อกูลสัตว์ด้วยเมตตา กรุณา เพราะมีธรรม ความเมตตา กรุณา ซึ่งเป็นธรรมจึงอยู่คู่กับการไม่ฆ่าสัตว์ คือมีศีล





 **การหัดทำสมาธิอยู่เสมอ** ให้จิตได้สมาธิที่ดีขึ้น และออกไปทำงานก็ใช้สมาธิในการทำงาน คือไม่ใช้สมาธิมากำหนดอยู่ในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง นำสมาธินั้นกำหนดในงานที่ทำ งานที่ทำนั้นจะดีขึ้นเพราะว่าพลังของสมาธินั้นเป็นอันเดียวกัน คือความที่มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ เมื่อน้อมไปตั้งอยู่ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้ว ก็จะตั้งอยู่ในเรื่องนั้นได้มั่นคง เอาสมาธินั้นมาตั้งในงานที่ทำก็จะทำงานได้ดีและได้ตัวปัญญา อันเป็นผลของสมาธิ เมื่อมีสมาธิในการทำงาน ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้ดี เมื่อจะทำอะไรก็ใช้สมาธิในสิ่งนั้น ก็ได้ปัญญาในสิ่งที่ทำนั้นทุกอย่าง







 พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาดูตัวเอง ดูกาย ดูวาจา ดูใจ ดูจิตตนเองเหมือนอย่างใช้แว่นส่องดูหน้าตัวเอง ซึ่งคำสั่งสอนของพระองค์ในข้อนี้ ก็ทรงมุ่งถึงให้ใช้ปัญญาของตนเองนี่แหละพิจารณาเหมือนอย่างใช้แว่นส่องพิจารณาหน้าของตนเอง และในการนี้ก็อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสสั่งสอนให้ปฏิบัติดังนี้





 เมื่อปฏิบัติ**หัดจิตให้น้อมมาในทางกุศล** แล้วคือตรึกนึกคิดตริตรองมาในฝ่ายกุศลมาก จิตก็จะตั้งอยู่ในฝ่ายกุศลมาก และก็จะทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิได้ง่าย จึงตรัสเปรียบไว้ว่าเหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ที่ต้อนโคเลี้ยงไปในปลายฤดูร้อน ท้องนาก็ไม่มีข้าวกล้า ก็ปล่อยโคให้เที่ยวหากินไปตามสบาย ไม่ต้องกลัวว่าโคจะไปแวะเวียนกินข้าวกล้าของชาวนา จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติให้น้อมมาทางกุศลมาก ก็จะตั้งอยู่ในกุศลมากอยู่ตัวในทางกุศลมาก

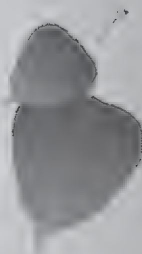






อาหารที่เป็นของจิตโดยตรงนั้น ก็คือธรรมที่เป็นคุณเกื้อกูล เช่นว่าเมื่อได้ทำทานก็ได้ปีติได้สุขในทาน จิตก็ดื่มปีติสุขที่เกิดจากทาน และเมื่อทานที่บริจาค ที่ทำไปนั้นขัดเกลาโลภะมัจฉริยะในจิต เมื่อโลภะมัจฉริยะเบาบางลง จิตก็บริสุทธิ์ผ่องใส ก็เกิดสุขปีติอันเกิดจากความบริสุทธิ์ จิตก็ได้ดูดดื่มปีติสุขอันเกิดจากความบริสุทธิ์นั้น







 **ความเมตตา** เป็นธรรมที่ทำให้คนเรามีคุณธรรม เมตตาคือความคิดปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ผู้ที่มีเมตตาคือผู้ที่มีความเป็นมิตร ตรงกันข้ามกับศัตรู ซึ่งมีจิตพยาบาทมุ่งร้าย เมตตาตรงข้ามกับโทสะพยาบาท เมตตาเป็นเครื่องอุปถัมภ์ แต่โทสะพยาบาทเป็นเครื่องทำลายล้าง

เมื่อเรามีความเมตตาต่อกัน ย่อมคิดที่จะเกื้อกูลกันให้มีความสุข ผิดพลาดไปบ้างก็ให้อภัยกัน แต่ถ้าขาดเมตตาต่อกันแล้วก็จะมีแต่การทำลาย มีความพยาบาทใครทำความไม่พอใจให้ ก็จะตอบแทนด้วยความไม่พอใจเช่นกัน จึงควรมีเมตตาต่อกัน เพื่อสังคมที่เป็นสุข





 **เมตตา** ความมีจิตเย็นสนิทด้วยความปรารถนาสุขแก่ผู้อื่นสัตว์อื่น เป็นความรักที่เย็นสนิท ไม่ใช่ร้อนรน เหมือนอย่างมารดาบิดารักบุตรธิดา ถ้าได้อบรมเมตตาให้มีประจำจิตใจ ก็จะเป็นอาหารใจที่วิเศษ เพราะเมื่อใจได้บริโภคเมตตาอยู่เสมอ จะเป็นจิตใจที่ระงับโทสะพยาบาท มีความสุขเย็นทำให้ร่างกายมีความสุขเย็นไปด้วย ได้ในคำว่า ทำใจให้สบาย ร่างกายก็สบาย แม้จะขาดวัตถุไปมากหรือน้อยก็ไม่เป็นทุกข์







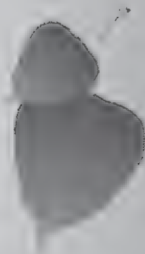
เมตตากรุณา เป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธ การเจริญเมตตาจึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจเยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย





วิธีปลูกเมตตา คือคิดตั้งปรารถนาให้เขาเป็นสุข และคิดตั้งปรารถนาให้เขาปราศจากทุกข์นั้นเป็นกรุณา ทีแรกท่านแนะนำให้คิดไปในตนเองก่อน แล้วให้คิดเจาะจงไปในคนที่รักนับถือ ซึ่งเป็นที่ใกล้ชิดสนิทใจอันจะหัดให้เกิดเมตตากรุณาได้ง่าย ครั้นแล้วก็หัดคิดไปในคนที่ห่างใจออกไปโดยลำดับ จนในคนที่ไม่ชอบกันเมื่อหัดคิด โดยเจาะจงได้สะดวก ก็หัดคิดแผ่ใจออกไปด้วยสรรพสัตว์ไม่มีประมาณทุกถ้วนหน้า เมื่อหัดคิดได้ดังกล่าวบ่อยๆ เมตตากรุณาจะเกิดขึ้นในจิตใจ





ชีวิตของทุกคน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาศัยเมตตากรุณาของผู้อื่นมาตั้งแต่เบื้องต้น ตั้งแต่บิดา มารดา ครู อาจารย์ พระมหากษัตริย์ และรัฐบาล ญาติมิตรสหายเป็นต้น ถึงไม่ถูกใครฆ่าก็ไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้เลยเหมือนอย่างมารดา บิดาทิ้งทารกไว้เฉยๆ ไม่ถนอมเลี้ยงดู ไม่ต้องทำอะไรทารกจะสิ้นชีวิตไปเอง ฉะนั้น เมื่อทุกๆ คนมีชีวิตเจริญมาได้ด้วยความเมตตากรุณาของท่าน ก็ควรปลูกเมตตากรุณาในชีวิตอื่นสืบต่อไป







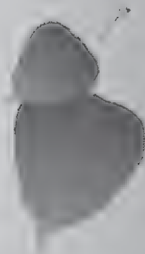
พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนว่า ทรงมี**พุทธานุภาพ** ให้ผู้นับถือไปรบใครแล้วก็ชนะ หรือว่าไปแข่งขันอะไรกับใครแล้วก็ชนะ มีพุทธานุภาพที่จะทำให้ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย มีพุทธานุภาพที่จะทำให้พ้นจากผลกรรมของตนที่พึงได้รับ ปัดเป่าให้พ้นจากผลร้ายอันจะเกิดจากผลกรรมที่ตนเองทำไว้ได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมดีจักได้ดี ทำกรรมชั่วจักได้ชั่ว เพราะฉะนั้น ถ้าพระองค์ไปทรงช่วยได้ว่าทำกรรมชั่วแล้วไม่ต้องได้ชั่ว ธรรมที่พระองค์ทรงสอนไว้กลับกลายเป็นไม่จริง ไม่ใช่เป็นสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง





พระพุทธเจ้าได้ทรงชนะ คือทรงชนะพระหฤทัยของพระองค์แล้ว ด้วยพระบารมีคือความดีที่ทรงสร้างมาจนบริบูรณ์ ใครมีเรื่องจะต้องผจญใจก็ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้ทรงพิชิตมารดังกล่าวนี้เถิด จะสามารถชนะใจตนเอง และจะเอาชนะเหตุการณ์ต่างๆ ได้ แต่ขอให้ระลึกถึงด้วยความตั้งใจจริงจนเกิดความสงบแล้วจักเห็นหนทางชนะขึ้นเองอย่างน่าอัศจรรย์









 ผู้ชนะนั้นมักเข้าใจว่า ตนเองเป็นผู้ได้ แต่โดยที่แท้เป็นผู้เสีย คือเสียไมตรีจิตของอีกฝ่ายหนึ่งไปหมดสิ้น หรือจะเรียกว่าได้ก็คือได้เวร เพราะผู้แพ้ก็จะผูกใจเพื่อจะเอาชนะต่อไป จึงเป็นอันว่าไม่ได้ความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย

ส่วนผู้ที่ละได้ทั้งแพ้และชนะจึงจะได้ความสงบสุข ทั้งนี้ก็ด้วยการไม่ก่อเรื่องที่จะต้องเกิดมีแพ้มีชนะกันขึ้น แต่เมื่อจะต้องให้มีเรื่องให้แพ้ฝ่ายหนึ่งชนะฝ่ายหนึ่ง ก็ควรจะต้องมีใจหนักแน่นพอที่จะเผชิญได้ทุกอย่าง



 ทางที่ถูก ควรจะเอาชนะอุปสรรคในทางที่ชอบและพยายามรักษาส่งเสริมความดีของตน คิดให้เห็นว่าเราทำความดีก็เพื่อความดี มิใช่เพื่อให้ใครชม ใครจะชมหรือติ เราก็ยังไม่ควรรับหรือปฏิเสธ ควรนำมาคิดสอบสวนตัวเราเองดูเพื่อแก้ไขตัวเราเองให้ดีขึ้น แต่ไม่รับมาเป็นเครื่องหลอกตัวเองว่าวิเศษเพราะเขาชมหรือเลวทรามเพราะเขาติ เขาจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา เราจะดีหรือไม่ดี ก็อยู่ที่การกระทำของเราเอง







โดยมากอุปสรรคต่างๆ เป็นเรื่องหยุมหยิมเล็กน้อย ไม่มีสาระ แต่มักจะรับเข้ายึดถือเป็นอารมณ์กวนใจให้เดือดร้อนไปเอง จนถึงให้ทอดทิ้งความดี ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่เป็นความฉลาด แต่เป็นความเขลาของเราเอง และทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นผู้แพ้

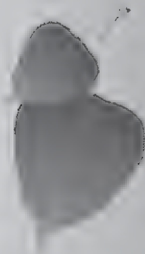
ส่วนการชนะนั้น ก็มิได้ประสงค์ให้ชนะในทางก่อเวร แต่มุ่งให้เอาชนะตนเอง คือชนะจิตใจที่ใฝ่ชั่วของตน และเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมที่มาเป็นอุปสรรคแห่งความดี เพื่อที่จะรักษาและเพิ่มพูนความดีของตนให้ดียิ่งๆ ขึ้น





มาร แปลว่า ผู้ฆ่า ผู้ทำลายล้าง มารข้างนอกคือผู้มุ่งทำลายล้างข้างนอก มารข้างใน คือกิเลสในใจของตนเอง เป็นต้นว่าความรัก ความชัง ความหลง ซึ่งบังใจเราไม่ให้เกิดปัญญาในเหตุผลเมื่อชนะมารในใจของตนได้แล้ว มารข้างนอกก็ทำอะไรไม่ได้







 ความดีที่จะทำให้สำเร็จการชนะนั้น ก็ต้องใช้ปัญญาค้นหา คือวิธีชนะที่จะไม่ต้องเบียดเบียนใคร เป็นความดีชั้นตรี ถ้าเป็นการชนะชนิดที่เกื้อกูลเขาอีกด้วย โดยเฉพาะทำให้เขาซึ่งเป็นคนไม่ดี เลิกละความไม่ดีของเขา หรือกลับเป็นคนดีก็นับว่าเป็นความดีชั้นโท ส่วนความดีชั้นเอก ก็คือความดีที่ชนะความชั่วของตนเอง



 สมัยนี้มีผู้ชอบกล่าวว่า เงินไม่มี เกียรติไม่มีนั่นไม่ใช่ความถูกต้อง เป็นความรู้สึกของคนบางคนเท่านั้น

เงินกับเกียรติมิใช่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มิใช่เป็นสิ่งที่แยกจากกันมิได้ คนไม่มีเงิน แต่มีเกียรติก็มีอยู่ ความสำคัญอยู่ที่ว่า เงินที่มีหรือที่ได้มานั้น เป็นเงินที่จะทำให้เกียรติยศชื่อเสียงสิ้นไปหมดไปหรือไม่ ควรจะพิจารณาให้รอบคอบในเรื่องนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ยังคำนึงถึงชื่อเสียงเกียรติยศของตน และของวงศ์ตระกูล

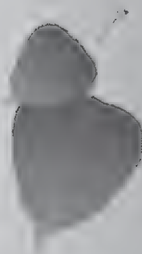






การรักษาเกียรติเป็นการรักษาธรรมอย่างหนึ่ง จะก้าวหน้าหรือถอยหลังด้วยเกียรติ หรือเพื่อเกียรติก็เป็นสิ่งที่พึงสรรเสริญเท่ากัน ดังเรื่องราชสีห์ถอยหลังให้แก่สุกรตัวเปื้อนคูถ (อุจจาระ) ไม่ยอมต่อสู้ด้วยในนิทานสุภาษิต





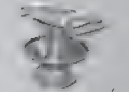
ธรรมะ

หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน



การทำบุญให้ทาน รักษาศีล
เจริญเมตตาภาวนา นี้คือทางแห่งความดีงาม
เพื่อความพ้นทุกข์ ให้ท่านทั้งหลายจำเอาไว้
อย่าทำแบบงูๆ ปลาๆ คนเราทั้งคนมีค่ามีราคา
ตัวเองสำคัญก่อนอื่นแหละว่ามีค่ามีราคา มีความสำคัญคือ
เรานั่นแหละ จึงเรียกว่ารักเราเป็นอันดับหนึ่ง รักคนอื่นเป็น
อันดับต่อๆ ไป รักเรานี้เป็นอันดับหนึ่ง เมื่อรักเราแล้วจะทำ
ยังไงปฏิบัติยังไงถึงจะให้เหมาะสมกับคำว่ารักเรา ก็ต้อง
บำรุงรักษา อย่าทำลายตนเองด้วยความเชื่อกิเลส
ที่มันหลอกลวงโลก จำให้ดีทุกคน





ขอได้พากันบำเพ็ญตามกำลัง
ชีวิตของเราทุกๆ คนในโลกจะอยู่ก็ไม่กี่วัน
เที่ยงแท้จะดับอยู่แล้ว
รีบขวนขวายหาคุณงามความดี ในเมื่อมีชีวิตอยู่
หาได้มากน้อยเป็นของเรา เมื่อมีคุณงามความดี
ซึ่งเราได้สั่งสมไว้มากแล้ว
หากว่าเราไม่สิ้นกิเลสยังจะกลับมาเกิดในโลกอีก
ก็จะเป็นผู้ไม่ผิดหวังในสถานที่เกิด
และสิ่งที่เราต้องประสงค์ บุญเป็นเครื่องแก้ความขาดเขิน
บกพร่อง ความทุกข์ทรมาน
ท่านต้องแก้เราได้แน่ๆ สิ่งที่จะให้สมหวังคือบุญนี้เอง





การเร่งทางด้านจิตตภาวนานั้นแล
จะได้เห็นภัยของโลกทั้งมวล สังขารเราแก่เข้า
ทุกวัน เปลี่ยนไปทุกขณะลมหายใจ ความหมายของจิตซึ่ง
ปรุงไปก่อน เป็นอุปสรรคแก่ปัญญาซึ่งจะเกิดขึ้นเฉพาะหน้า
ปัญญาที่เกิดขึ้นจากปัจจุบันจิต
เป็นปัญญาที่จะเปลื้องความสงสัยได้โดยลำดับ
ดังนั้น เราควรรักษาจิตให้เป็นปัจจุบัน ตั้งอยู่กับกายกับ
อารมณ์ที่เกิดจากจิต โดยเฉพาะเรื่องของ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา และอสุภะธรรมทั้งหลายจะปรากฏขึ้นเองด้วย
ปัญญาอันละเอียดอ่อน



การพิจารณาความมีสติประจำ
จะพิจารณาอาการใดก็ชื่อว่าถูกต้อง
เว้นเสียแต่ไม่มีสติ สติเป็นธรรมจำเป็นยิ่งนัก
อย่าปล่อยวาง อย่าวิตกว่าเราจะไม่ดี
ขอให้มีสติปัญญารักษาใจขณะที่เคลื่อนไหว
อะไรผ่านจิตขอให้ผ่านสติปัญญา
วิจารณ์ไปพร้อมๆ กันนี้แล บ่อเกิดแห่งความดี
ความดีไม่อยู่ในที่ไหนๆ อย่าคาดคะเนไป
จะเสียหลักของนักปฏิบัติ อาตมาเป็นห่วงมาก เพราะถือว่า
เป็นอาจารย์ผู้ฝึกสอน



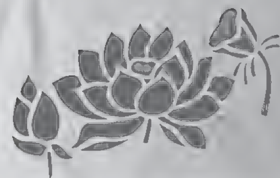


การพิจารณากายกับจิต
ซึ่งเป็นสถานที่เกิดปัญญาและความหลุดพ้นแท้
จะเป็นไปไม่ได้อย่างไรเล่า นักปราชญ์ท่านได้ชัยชนะจาก
สมรภูมินี้แท้ (จากกายกับจิต) นอกจากจิตจะไม่เอาเรื่อง
กาย-จิตมาเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐาน
เสียจริงๆ ความรู้ในกายทุกส่วนซึ่งเกิดจากการ
คาดคะเน จะไม่เป็นผลที่พึงใจของเรา
ในเมื่อเราไม่ผลักดันความรู้ชนิดคาดไปก่อน
ออกให้ห่างไกล ทรงไว้เฉพาะความรู้ที่เกี่ยวพันกันกับภายใน
ปัจจุบัน นั่นแลจึงจะเป็นความรู้ใหม่เกิดขึ้นมาแทนตัว



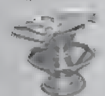
การพิจารณากาย-จิต
ให้ถือว่าเป็นกิจสำคัญประจำอิริยาบท และโปรดระวังอย่า
ปล่อยให้จิตไปสำคัญหมายรู้ไว้ก่อนจะทำความตั้งใจใน
ปัจจุบันที่มีต่อกาย-จิต
ให้เคลื่อนไหวไปตามจะไม่เห็นความจริง
ที่มีประจำกาย-จิต พึงทำเหมือนเราเปิดหีบสิ่งของซึ่งส่ง
มาจากทางอื่น ที่เราไม่เคยรู้สิ่งของภายในหีบมาก่อน ตั้ง
เจตนาไว้เพื่อจะดูเฉพาะสิ่งของภายในหีบเท่านั้น จนกว่าเรา
เปิดออกดู จะรู้ว่ามีอะไรบ้างในหีบนั้น





ท่านที่พ้นทุกข์ไปได้แล้ว
ท่านก็ต้องผ่านความทุกข์-ลำบาก
เพราะความพากเพียรเหมือนเรานี่เอง
ถ้าปลีกจากทางนี้แล้ว
ก็หาความพ้นทุกข์ได้ยาก
นักปราชญ์ท่านเห็นงานสำคัญกว่าเงิน
เพราะใครมีงานผู้นั้นก็มีเงิน ฉะนั้น พึงทราบว่า
บุญกุศลทั้งมวลเกิดจากงาน







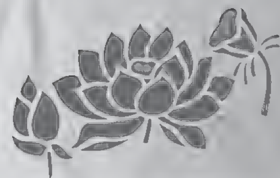
ความสัมผัสรับรู้ในขณะที่อารมณ์มากระทบจิต
ไม่ให้พลั้งเผลอและนอนใจในอารมณ์
นั่นแลเรียกว่าความเพียร ดีชั่ว สุขทุกข์ เศร้าหมอง ผ่องใส
จงตามรู้ด้วยปัญญา
แล้วปล่อยวางไว้ตามสภาพ ไม่ยึดถือและสำคัญว่าเป็นตน
สิ่งใดปรากฏขึ้นจงกำหนดรู้ อย่าถือเอาแม้แต่อย่างเดียว
รู้ชั่วปล่อยชั่ว กลับมาหลงดีถือสิ่งที่ดีว่าเป็นตน
นี้ก็ชื่อว่าหลง จงระวังการมีสติหรือเผลอสติ
ในขณะๆ นั้นๆ





ธรรมเป็นเครื่องเยียวยาทั้งธาตุทั้งขันธ์
และจิตด้วย จิตไม่มีธรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง
กายก็กระสับกระส่าย จิตก็ยิ่งลอยลม โลกกว้าง
หาที่สุดมิได้ ก็ไม่มีที่ปลงกายปลงใจปลงลงที่ไหน
ถูกแต่กองเพลิง คือความทุกข์ทางกายทางใจ จึงควร
พิจารณาเป็นประจำ
เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือยับยั้งของจิต
แม้ถึงกาลขันธ์จะพึงแตก
จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ดับไปโดยความสงบสุข





ไม่ควรตื่นเต้นเกินกว่าเหตุ
จะเสียหลักธรรมประจำใจ ใครไม่หนีพ้นจากความแปรปรวน
ของขันธ์ซึ่งมีอำนาจเหนือเราอยู่แล้ว
เราพึงทราบสงครามระหว่างจิตกับขันธ์ กำลังแสดงร้าวราน
จะแตกแยกจากกันอยู่ทุกขณะ
ด้วยปัญญาอันมีพระไตรลักษณ์เป็นจุดที่รวมลง
จะเกิดความสงบและปล่อยวางความกังวลในขันธ์เสียได้
มากน้อยตามกำลังความเพียร
โรคภายในจิตก็จะไม่ฟุ้งตัวขึ้นรับโรคกาย
ให้มีกำลังกล้า ขันธ์ก็จะพอประทังๆ ไปได้ แม้ขันธ์ทนไม่
ไหว จะแตกไป ใจก็มีหลักยึดได้ ไม่เสียที





อย่างไรๆ ขันธ์ก็ต้องแตกแน่
ให้พิจารณาขันธ์ตัวที่จะต้องแตกแน่นี้
ให้ชัดด้วยปัญญา เมื่อชัดแล้วความรู้ที่แท้จริง
นี้ไม่แตกตามขันธ์
ฉะนั้นท่านผู้รู้ขันธ์ชัดเจนจึงไม่เดือดร้อน
เพราะขันธ์จะตั้งอยู่หรือขันธ์จะแตกไปเมื่อไร
นี่คือหลักการพิจารณาที่แท้จริง
และความรู้ที่แท้จริงต้องเป็นอย่างนี้





ให้พิจารณาทางจิตให้มาก
การจวนตายไม่ว่าแต่คุณหรือใครๆ
เตรียมกันอยู่แล้วทุกตัวสัตว์ เพราะการเตรียมเกิดได้ผ่านมา
แล้วทั้งนั้น เวลานี้เป็นเวลาเตรียมจะตายเท่านั้น ฉะนั้นรีบ
พิจารณาเรื่อง สังขาร
เขาจะทำหน้าที่ของเขาจนถึงจุดจบแห่งชีวิต
โดยความไม่นอนใจ
รีบตั้งสติพิจารณาด้วยปัญญา



ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ต้องดับไป
ใจไม่เกิดขึ้นจึงไม่ดับตามทุกข์ ฉะนั้น เมื่อใจเป็นอมตะ
ไม่ตาย จึงไม่ควรหวั่นไหวไปตามทุกข์
ซึ่งเป็นตัวเกิด ตัวดับ (ไม่ใช่อันเดียวกัน)
กายคน-สัตว์อื่นๆ แตก กายเรายัง กายเราแตก
ส่วนใจเรายัง ไม่ควรเป็นทุกข์เดือดร้อนไปตามทุกข์
ซึ่งเท่ากับฟองน้ำแตกไปเท่านั้น



คติพจน์

ขันติ อดทนกายใจ เพื่อปัญญา
มุ่งศึกษาสำเร็จสวัสดี
ว่างเรื่องเคืองขุ่นสบายเป็นสุขศรี
สติมีปัญญาเลิศประเสริฐสันติ์

สด. พระญาณสังวร



ดูตัวเองบ่อยๆ ดูใจตนทุกวัน
สติ-ปัญญา อยู่ใกล้ตัวเสมอ ย่อมจะ
ดูคนอื่นบ้างร้อยเท่าเรื่อยๆ

ปั







องค์หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน กราบเยี่ยม
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
๒๐ เมษายน ๒๕๕๐